

Observações

Este cardápio é destinado às crianças que frequentam os Centros Municipais de Educação Infantil do município de Curitiba/PR e foi elaborado por nutricionistas da Secretaria Municipal da Educação seguindo as normativas da Resolução nº6 de 2020 do FNDE no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Dúvidas e informações favor entrar em contato com a Gerência de Alimentação pelo número 3350-3049.

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 27/04	Terça-Feira, 28/04	Quarta-Feira, 29/04	Quinta-Feira, 30/04	Sexta-Feira, 01/05	Sábado, 02/05
DESJEJUM					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAMÃO 122G
COLAÇÃO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	• MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
LANCHE					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
JANTAR					FERIADO - DIA DO TRABALHADOR	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 1,40 Lipídios (g): 0,15 Carboidrato (g): 34,85 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 110,28 Vitamina C (mg): 99,11 Energia (Kcal): 131,38					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 04/05	Terça-Feira, 05/05	Quarta-Feira, 06/05	Quinta-Feira, 07/05	Sexta-Feira, 08/05	Sábado, 09/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE AF COM CANELA 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G)
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • COUVE-FLORES REFOGADA 25G • SALADA DE TOMATE 40G • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO ASSADO 60G • FAROFA DE COUVE 20G • SALADA DE PEPINO 35G • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • PERA (1 un / 150G) • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G • CENOURA REFOGADA 35G • SALADA DE ACELGA 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA 100G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE BETERRABA 28G • PURÊ DE BATATA 60G • PONKAN AF (1 un / 250G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO 100G • STROGONOFF DE CARNE 70G • BATATA PALHA 25G • SALADA DE FRUTA 70G • SALADA DE ALFACE AF (ORGÂNICA) 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MORANGO 150ML • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA AF 180G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML • MAMÃO 122G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • MACARRÃO - JANTAR 150G • CARNE MOÍDA AO MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO (VAGEM AF) 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATAS, BRÓCOLIS, CARNE E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 49,44 Lipídios (g): 27,64 Carboidrato (g): 184,69 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 353,83 Vitamina C (mg): 121,75 Energia (Kcal): 1153,12

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 11/05	Terça-Feira, 12/05	Quarta-Feira, 13/05	Quinta-Feira, 14/05	Sexta-Feira, 15/05	Sábado, 16/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • MANTEIGA AF 5G • PÃO INTEGRAL 37,5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO DE LEITE 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • LEITE 150ML • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE AF 150ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN AF (1 un / 250G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • PICADINHO DE CARNE 56G • SALADA DE TOMATE COM PEPINO 45G • LARANJA (1 un / 150G) • COUVE-FLOR REFOGADA 25G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • BATATA, CENOURA E CHUCHU REFOGADOS 40G • SALADA DE REPOLHO VERDE COM REPOLHO ROXO 15G • PERA (1 un / 150G) • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • SALADA DE ALFACE 15G • QUIBEBE 25G • MELÃO 170G • FEIJÃO PRETO AF 100G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FAROFA DE BANANA (FARINHA DE MILHO AF) 30G • SALADA DE CENOURA 25G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • BARREADO 56G • KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • SALADA DE BETERRABA 28G • MELANCIA 340G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM AF 56G • QUIRERA 60G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • VITAMINA DE MANGA (LEITE AF) 150ML • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) • VITAMINA DE MORANGO 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML • BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • FRANGO AO SUGO 56G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • CANJA 200G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO (ABOBRINHA AF) 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA AF (ORGÂNICA), CARNE E MACARRÃO 180G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 53,79 Lipídios (g): 26,52 Carboidrato (g): 191,55 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 716,22 Vitamina C (mg): 144,46 Energia (Kcal): 1193,10					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 18/05	Terça-Feira, 19/05	Quarta-Feira, 20/05	Quinta-Feira, 21/05	Sexta-Feira, 22/05	Sábado, 23/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE AF 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE AF 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 120ML • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	<ul style="list-style-type: none"> • BOLO DE BANANA COM AVEIA SEM AÇÚCAR 60G • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • ISCAS DE CARNE REFOGADAS 48G • BRÓCOLIS COM CENOURA REFOGADOS 50G • SALADA DE PEPINO 35G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • PEITO DE FRANGO À MILANESA 60G • CREME DE MILHO 60G • SALADA DE ALFACE COM TOMATE 35G • PONKAN (1 un / 230G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • FAROFA DE COUVE 20G • CARNE MOÍDA AO SUGO 56G • SALADA DE CENOURA 25G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G • BETERRABA COZIDA 50G • SALADA DE ACELGA COM CENOURA 30G • KIWI (1 un / 99G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • MELÃO 170G • ISCAS DE CARNE AO SUGO 48G • POLENTA 100G • SALADA DE REPOLHO 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE MAÇÃ AF 150ML • BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • CREME DE MANGA 100G • FLOCOS DE ARROZ 15G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE BATATA DOCE AF (ORGÂNICA), FRANGO E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÊ DE BATATA - JANTAR 120G • CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 45G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AIPIM COM CARNE 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 180G 	

Tabela Nutricional

Cálculo Semanal Proteína (g): 58,26 Lipídios (g): 26,72 Carboidrato (g): 206,21 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 549,43 Vitamina C (mg): 139,62 Energia (Kcal): 1261,87

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 25/05	Terça-Feira, 26/05	Quarta-Feira, 27/05	Quinta-Feira, 28/05	Sexta-Feira, 29/05	Sábado, 30/05
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE LEITE 37,5G • MANTEIGA AF 5G • LEITE 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G • VITAMINA DE BANANA COM CACAU 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 120ML • MUFFIN DE MAÇÃ E UVA PASSA SEM AÇÚCAR 60G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO DE FORMA 37,5G • QUEIJO 20G 	<ul style="list-style-type: none"> • LEITE 150ML • PÃO INTEGRAL 37,5G • MANTEIGA AF 5G 	
COLAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	<ul style="list-style-type: none"> • PERA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • PONKAN AF (1 un / 250G) 	<ul style="list-style-type: none"> • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • MELÃO 170G 	
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • BATATA PALHA 25G • MAÇÃ (1 un / 137G) • SALADA DE ACELGA 20G • STROGONOFF DE FRANGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO AF 100G • CHUCHU REFOGADO 35G • SALADA DE VAGEM COM CENOURA 30G • PICADINHO DE CARNE 56G • MELANCIA 340G 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 56G • CREME DE AIPIM 35G • SALADA DE TOMATE 40G • LARANJA (1 un / 150G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO PRETO 100G • ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G • FAROFA DE CENOURA 20G • SALADA DE ABOBRINHA AF 30G • MAÇÃ (1 un / 137G) 	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF 95G • FEIJÃO CARIOCA AF 100G • FRANGO AO SUGO 56G • SALADA DE FRUTA 70G • PURÊ DE BATATA 60G • SALADA DE ALFACE 15G 	
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> • FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G • VITAMINA DE MORANGO 150ML 	<ul style="list-style-type: none"> • MAMÃO 122G • AVEIA EM FLOCOS FINOS 10G 	<ul style="list-style-type: none"> • MINGAU DE AVEIA 200G • BANANA CATURRA (1 un / 182G) 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE LARANJA 150ML • TORTA SALGADA DE MILHO COM TOMATE E ORÉGANO 50G 	<ul style="list-style-type: none"> • SUCO DE UVA 150ML • BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR (MANTEIGA AF) 60G 	
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • ARROZ AF CARRETEIRO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • POLENTA - JANTAR 120G • ISCAS DE FRANGO COM TOMATE 54G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ABÓBORA, CARNE E MACARRÃO 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO (ABOBRINHA AF) 180G 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA CREME DE BATATA SALSA E CARNE 200G 	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 59,44 Lipídios (g): 31,18 Carboidrato (g): 216,29 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 643,22 Vitamina C (mg): 156,05 Energia (Kcal): 1352,78					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 52,52 Lipídios (g): 26,73 Carboidrato (g): 191,51 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 535,35 Vitamina C (mg): 137,74 Energia (Kcal): 1185,86					